एक मिनट की आदते!

“तब मैं ने आनन्द को सराहा, क्योंकि सूर्य के नीचे मनुष्य के लिये खाने–पीने और आनन्द करने को छोड़ और कुछ भी अच्छा नहीं, क्योंकि यही उसके जीवन भर जो परमेश्‍वर उसके लिये धरती पर ठहराए, उसके परिश्रम में उसके संग बना रहेगा।” सभोपदेशक ८:१५

मैं ऐसे बहुत से ईसाइयों से मिलता हूँ जो अपने व्यस्त कार्यक्रम के कारण उदास, उदास या तनावग्रस्त हैं। उनका आनंद और प्रेम कहाँ है? क्या हमें पूर्ण शांति से नहीं रहना चाहिए?

यहाँ दस एक मिनट की आदतें हैं जो निश्चित रूप से आपके जीवन को बेहतर बनाएगी! ये दैनिक आदतें (मुस्कान!) आध्यात्मिक और शारीरिक स्वास्थ्य, पूर्णता और खुशी को परमेश्वर की हरी-भरी धरती पर आपकी व्यस्त और छोटी यात्रा में जोड़ देंगी!

**वन मिनट कि योजनाकर्ता** - दिन के लिए अपनी योजनाओं पर प्रार्थना करने के लिए सुबह में एक मिनट का समय निकालें। जब आप बिस्तर पर जाते हैं, तो जो अच्छी चीजें हुई हैं, उनके लिए भगवान को धन्यवाद देने के लिए एक मिनट का समय लें, अंत से शुरू तक उनकी समीक्षा करें। (यह नींद को बढ़ावा देता है!)

**एक मिनट का गवाही** - अपने एक मिनट के साक्षी का अभ्यास करें, और फिर प्रार्थना करें "भगवान, मैं आज उपलब्ध हूं" किसी के साथ मेरी विश्वास-कहानी साझा करने के लिए। (www.OneMinuteWitness.org) इसे रोजाना करने से आप ज्यादा मजबूत और अधिक फलदायी शिष्य बन जाएंगे।

**एक मिनट का प्रभाव** - आज एक व्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए प्रार्थना करें। आज जब आप दोनों उनका अभिवादन करते हैं और उन्हें छोड़ते हैं, तो उनकी आँखों को देखें, मुस्कुराएँ और उन्हें एक अच्छी बात बताएं जो आपको उनके बारे में पसंद हो। प्रभाव "हाय" और "अलविदा" में हो सकता है!

**एक मिनट का संतुलन** - अपने दाहिने टखने को अपने दाहिने हाथ से अपने नितंब के पास रखते हुए अपने बाएं पैर पर खड़े हों। ऐसा करते हुए अपने बाएं हाथ को ३० सेकंड के लिए सीधा ऊपर उठाएं। फिर दूसरे पैर से दोहराएं। (यह आपके शरीर को संतुलित रखने में मदद करता है!)

**एक मिनट का सपाट पेट**- एक बड़ी सांस लें और फिर इसे अपनी आंत में मजबूती से खींचते हुए 10 सेकंड के लिए रोककर रखें, फिर इसे चार बार दोहराएं। प्रति दिन एक मिनट धीरे-धीरे आपकी कोर की मांसपेशियों को मजबूत करता है, इस प्रकार आपके पेट को चपटा करता है। अपने दैनिक चीनी और कार्बोहाइड्रेट (carbohydrates) का सेवन सीमित करने से भी काफी मदद मिलेगी।

**एक मिनट का प्रलोभन नाशक** - जब किसी गलत विचार से परीक्षा हो, तो तुरंत उसके बारे में सोचें और विपरीत विचार के लिए प्रार्थना करें। पवित्र आत्मा से पूछें कि क्या प्रार्थना करनी है। एक रक्षात्मक योजना होने से हमें अपने प्रलोभनों को शीघ्रता से हराने का विश्वास मिलता है।

**एक मिनट का ध्यान** - ध्यान रखने के लिए एक शास्त्र चुनें, और उसे ज़ोर से याद करें, एक समय में एक अंश। ध्यान करते हुए इसे स्मृति द्वारा तीन बार दोहराएं। जैसे ही आप भगवान के करीब आने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, आप महसूस करेंगे कि आपका तनाव दूर हो गया है।

**एक मिनट की आराधना** - अपनी कार या शॉवर में अपने दिल से, अपने पसंदीदा पूजा कोरस को जोर से गाएं। (ध्वनिकी यहाँ सबसे अच्छी हैं) वह इसे तब पसंद करता है जब हम उससे प्रसन्न होते हैं (भजन संहिता ३७:४) और जब हम अपने प्रभु के लिए एक हर्षित शोर करते हैं!

**एक मिनट की आत्मा-गीत** - अपनी पसंदीदा पूजा कोरस गाते समय गीत के रूप में अपनी प्रार्थना भाषा का प्रयोग करें। इसे अपने मन से यहोवा के लिये गाओ! आपका एक मिनट लंबा हो सकता है क्योंकि उनकी उपस्थिति आपको फिर से भर देती है। हमें निरंतर आत्मा में प्रार्थना करनी चाहिए।

**एक मिनट की आइस क्रीम** - रात के खाने के बाद, अपने आप को 3 चम्मच अपनी पसंदीदा मिठाई के साथ ट्रीट करें। प्रत्येक चम्मच को २० सेकंड के लिए संजोएं। (आप खुशी नहीं खरीद सकते, लेकिन आप आइसक्रीम खरीद सकते हैं!) यह कम कैलोरी और उच्च आनंद है!

TT: छोटे दैनिक परिवर्तन, समय के साथ बहुत बड़ा बदलाव ला सकते हैं।